

„Poweraua“ mit Patrick

„Super! Sehr intensiv, aber ich bin glücklich!“, so fasste ein Freund nach einem strengen Workout unter einem Endorphinrausch den Kurs zusammen.

„Poweraua“ – der Name des Kurses ist Programm, eine Mischung aus Kraftausdauer, schnellen Bewegungen, wenig Pausen, Übungen mit körpereigenem Gewicht oder Gewichte, wie zum Beispiel Kettlebell, tragen dazu bei, dass du erschöpft aber auch glücklich nach Hause gehst. Du willst dich also austoben und sowohl an deine physischen als auch psychischen Grenzen gehen?

Dann bist du hier genau richtig – es ist jeder willkommen zu einem Probetraining, allerdings sollte man eine höhere physische Belastbarkeitsgrenze haben und dementsprechend schon länger Sport machen. **SAMSTAGS 10:00h**



„Bauch-Bein-Po“ – full body workout, mit Katharina

Kräftigung, Straffung und Formung von Bauch, Beinen, Oberschenkel und Po! Einfache und abwechslungsreiche Übungen mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit Gewichten, Langhanteln oder Theraband. Das Augenmerk ist auf die Kraft und Kraftausdauer gerichtet. Körperliche Fitness und ein verbessertes Körpergefühl steigern Ihr Wohlbefinden im Alltag. **DIENSTAGS 10:00h, abwechselnd**



UPCOMING

EVENTS



40
working space

MORE THAN WORK

HEALTH

NEU

AB 02.10.2018

„Everydayfit“ mit Patrick

„Ich würde meinem Körper gerne etwas Gutes tun“, „Ein bisschen Sport würde bestimmt nicht schaden“ – wenn dir diese Aussagen bekannt vorkommen, ist „everydayfit“ genau das Richtige für dich.

Der Kurs trägt dazu bei, dich fitter und infolge auch wohler in deiner Haut zu fühlen. Alle 5 motorischen Grundfähigkeiten, also Koordination, Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit, fließen in die Stunde ein, wodurch der Weg zum gesunden und funktionierenden Körper geebnet wird. Mit verschiedenen Workouts mit körpereigenem Gewicht wird der Körper auf abwechslungsreiche Art und Weise gefordert. Daraus können etliche Vorteile gezogen werden, wie zum Beispiel ein positiver Effekt auf das Herz- Kreislaufsystem, infolge ein besseres Immunsystem, oder auch einfach ein höheres Wohlbefinden. Besonders leicht wird man durch eine positive Atmosphäre, welche durch Fairness und Disziplin gekennzeichnet ist, motiviert.

Es sind alle willkommen, die zu einem gesunden Körper, der im Alltag gut funktioniert, beitragen wollen – ob jung, alt, Anfänger oder Fortgeschrittener. Hat dich das motiviert? Dann sieh es dir einfach an, das Probetraining ist kostenlos und du kannst gerne reinschnuppern. **FREITAGS 18:00h**

„Rückenfit statt Rückenautsch!“ mit Katharina

- Bei den Einheiten wird vor allem die Rücken-Gesäß und Bauchmuskulatur gekräftigt.
- beugt Rückenbeschwerden vor
- hilft bestehende Schmerzen zu lindern

Mit einem Mix aus Dehn- und Kräftigungsübungen werden alle Muskeln beansprucht die für die Wirbelsäule entscheidend ist. Zudem werden durch das regelmäßige Training muskuläre Dysbalancen in Ihrem Rücken ausgeglichen. Damit Sie sich gesund und rundum wohlfühlen. **DIENSTAGS 10:00h, abwechselnd**

„Functional Fitness“ mit Katharina

Bei diesem Workout-Klassiker werden die großen Muskelgruppen (Beine & Po, Bauch, Rücken, Arme) mit Kleingeräten und/oder dem eigenen Körpergewicht gekräftigt. Diese Stunde eignet sich besonders zum Einstieg und Aufbau einer Grundkondition. Ziel ist es die gesamte Muskulatur zu trainieren und die Figur zu straffen. **DONNERSTAGS 18:00h**

40-50 min | » 1. Training gratis «
10er Block: € 80,- | Einzeleinheit: € 10,-

workspace gars gmbh
Schillerstraße 163,
3571 Gars am Kamp

office@working-space.at
+43 2985 272727
www.working-space.at

- FR **17.08.** Vernissage „**Breaking Banality**“
18:00h
– Mag. art. Matthias Laurenz Gräff
Ausstellung bis 11.10.2018
- FR **31.08.** Sturm-Alarm
17:00h
- DO **06.09.** Cocktailabend
17:00h
- FR **07.09.** Wirtschaftsfrühstück „**Änderungen bei alternativen Finanzierungen**“
08:00h
17:00h
Cocktailabend
- FR **14.09.** Griechischer Abend
17:00h
- DI **18.09.** Seminar „**Gründen kompakt**“
16:00h
der riz up NÖ Gründeragentur
- DO **27.09.** Cocktailabend
17:00h
- FR **28.09.** Wirtschaftsfrühstück „**Änderungen Steuergesetz ab 2019**“
08:00h
17:00h
Cocktailabend
- SO **30.09.** Herbstlicher Sonntagsbrunch
11:30h
Bitte um Tischreservierung!

Bitte um Anmeldung zu Workshop-, Seminar-, Vortrags- und Wirtschaftsfrühstück-Terminen!

- ab **02.10.** **FIT IM WORKINGSPEACE**
wöchentlich
mit den Personaltrainern Katharina und Patrick » *mehr Informationen auf der Rückseite*
- MO **08.10.** Workshop „**Zeit, die Währung der Zukunft**“ – der mymozartScan Expert Academy
18:00h
- DO **11.10.** Finissage „**Breaking Banality**“,
18:00h
inkl. Vortrag vom Kräuterpfarrer Benedikt
- FR **12.10.** Pakistanischer Abend
17:00h
Spezialitäten von Fary Mohammad
- SA **13.10.** Herbstbasteln
13:00h
- DO **18.10.** Cocktailabend
17:00h
- FR **19.10.** Wirtschaftsfrühstück „**Steuer-optimierung Immobilienverwaltung**“
08:00h
17:00h
Cocktailabend
- SA **20.10.** Vernissage „**Graffiti in Projection**“
18:00h
– SIUZ Graffiti & Artwork, Sarah Kupfner
Ausstellung bis 04.01.2019
- SO **28.10.** „Wilder“ Sonntagsbrunch
11:30h
Bitte um Tischreservierung!
- MI **31.10.** Halloweenparty
14:00h
„**Hotel Transilvanien**“
- DI **06.11.** Vortrag „**12-Stunden Tag & CO – Chancen und Fallen im Arbeitsrecht**“
19:00h
[Kooperation zwischen BzG, workingspace und Wirtschaftskammer, Arbeiterkammer]
Zielgruppe: Unternehmer, Betriebsräte

- SA **10.11.** Direktvertriebsmesse
09:00h
- DO **15.11.** Ritterspiele
14:00h
- MI **21.11.** Vortrag „**Förderprogramm AMS 2019**“
18:00h
von Ferdinand Schopf
[Kooperation zwischen BzG, workingspace und Wirtschaftskammer]
Zielgruppe: Lohnverrechner, Unternehmensberater, Steuerberater
- DO **22.11.** Workshop „**Zeitfit im Winter – Durchtauchen durch die kalte Jahreszeit**“
18:00h
der mymozartScan Expert Academy
- FR **23.11.** Wirtschaftsfrühstück „**Energieausweis – Notwendigkeit und Nutzen**“
08:00h
- SO **25.11.** Adventlicher Sonntagsbrunch
11:30h
Bitte um Tischreservierung!
- DI **04.12.** Seminar „**Belege und Steuern kompakt**“ – der riz up NÖ Gründeragentur
17:00h
- FR **07.12.** Wirtschaftsfrühstück „**Weihnachtsgeschenke und optimale Lohnerhöhung**“
08:00h
17:00h
17:00h
Glühweinstand mit Maroni
Warten auf den Nikolaus
- MO **24.12.** Warten auf das Christkind
10:00h
-
- FR **18.01.** Vernissage
18:00h
– Dr. Marianne Feiler

2019

WORK

ART & MUSIC

FAMILY

HEALTH

GOURMET